

8・9月 学校給食献立予定 Bコース

仁手小・旭小・西小・賀美小・七本木小
長幡小・神保原小・上里東小学校

日・曜日	飲料	料理名	体をつくる(赤)	エネルギーになる(黄)	体の調子を整える(緑)	1人分 - [kcal]	蛋白質 [g]
8/29 木	牛乳	ごはん 小松菜のみそ汁 鶏肉の照り焼き じゃがいものトマト煮	牛乳 豆腐 みそ 鶏肉 豚肉	ごはん 油 じゃがいも 三温糖	人参 しめじ 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ トマト 枝豆	668	30.3
8/30 金	牛乳	ごはん チンゲン菜と豆腐のスープ いかフリッター② ヒビンパの具	牛乳 かまぼこ 豆腐 いかフリッター 豚肉	ごはん 油 ごま油 三温糖 ごま	人参 玉ねぎ 白菜キムチ チンゲンサイ しょうが にんにく ぜんまい ほうれん草 もやし	640	26.1
9/2 月	牛乳	タンメン にらまんじゅう② 小松菜サラダ	牛乳 豚肉 わかめ にらまんじゅう	中華麺 ごま油 中華ドレッシング	にんにく しょうが 人参 もやし キャベツ にら 小松菜 コーン	609	25.3
3 火	牛乳	ごはん 本庄なすのみそ汁 揚げ鶏の上里梨ソース こんにゃくサラダ	牛乳 生揚げ みそ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 三温糖 塩ドレッシング	人参 玉ねぎ なす 小松菜 梨 キャベツ こんにゃく	652	24.0
4 水	牛乳	フラワーロール トルコ献立 レンズ豆のスープ サーモンフライ(ソース) ムサカ	牛乳 豚肉 白いんげん豆 レンズ豆 サーモンフライ	フラワーロール 油 じゃがいも 三温糖	人参 玉ねぎ パセリ にんにく なす トマト	749	32.6
5 木	牛乳	ごはん 野菜椀 豆腐ハンバーグおろしソース きゅうりサラダ	牛乳 油揚げ みそ 豆腐ハンバーグ	ごはん 三温糖 かんきつドレッシング	人参 大根 こんにゃく しょうが 玉ねぎ ごぼう きゅうり ブロッコリー	597	20.7
6 金	牛乳	ごはん 中華スープ さばの塩焼き 生揚げの中華煮	牛乳 ベーコン さば 豚肉 生揚げ	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 コーン 玉ねぎ チンゲンサイ しょうが 干しいたけ キャベツ	655	30.8
9 月	牛乳	もろこしうどん ミニきなこ揚げパン 枝豆ひじきサラダ	牛乳 鶏肉 なたと 卵 きなこ ひじき	地粉うどん 片栗粉 豆腐ドレッシング 油 グニュー糖 玉ねぎドレッシング	人参 コーン 小松菜 枝豆 キャベツ	667	25.7
10 火	牛乳	ごはん つくね入りみそ汁 豚キムチ もやしとほうれん草のサラダ	牛乳 鶏つくね 豚肉 油揚げ わかめ みそ	ごはん ごま油 三温糖 ごま 中華ドレッシング	人参 大根 小松菜 玉ねぎ しょうが にんにく にら キャベツ トマト 白菜キムチ ほうれん草 もやし	619	27.9
11 水	牛乳	はちみつパン マンハッタンクラムチャウダー てり焼きハンバーグ 青菜のソテー	牛乳 あさり ハンバーグ ウインナー	はちみつパン 油 じゃがいも 三温糖 片栗粉	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト 小松菜 コーン にんにく しょうが	646	26.9
12 木	牛乳	ごはん お月見献立 お月見汁 さんまのかば焼き さといものそぼろ煮	牛乳 鶏肉 かまぼこ さんま 鶏肉	ごはん 白玉団子 油 三温糖 片栗粉 里芋	人参 しめじ 小松菜 しょうが 玉ねぎ グリーンピース	766	27.5

8・9月給食だより ①

生活リズムを整えよう!

季節の地場産果物「上里梨」

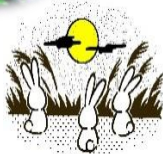
大事に育てられた地元の味、上里の新鮮な梨を使って鶏肉に合うソースを作ります。9/3に「揚げ鶏の上里梨ソース」を提供します。



夏休みもあつという間に終わりました。休み明けは、生活リズムの乱れが原因で体の不調が出やすくなります。そうならないためには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりと眠ることができ、生活リズムが整います。

お月見献立

今年の十五夜は9月17日です。夜空を見上げて、月を鑑賞してみましょう。



朝日を浴びよう!

朝ごはんを食べよう!

体を動かそう!

8・9月 学校給食献立予定 Bコース

仁手小・旭小・西小・賀美小・七本木小
長幡小・神保原小・上里東小学校

日・曜日	飲料	料理名	体をつくる(赤)	エネルギーになる(黄)	体の調子を整える(緑)	1食分 - [kcal]	蛋白質 [g]	
13金	牛乳	もち麦ごはん 夏野菜カレー オムレツ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 オムレツ	もち麦ごはん 油	しょうが にんにく 人参 なす トマト 玉ねぎ りんご かぼちゃ みかん	739	25.4	
17火	牛乳	わかめごはん 豚汁 たこメンチ おひたし	牛乳 豚肉 わかめ 油揚げ みそ たこメンチ	ごはん 油 さといも	人参 ごぼう こんにやく 大根 干しいたけ ほうれん草 キャベツ	594	23.8	
18水	牛乳	ソトフワソ(大豆)クリーム 枝豆スープ 鶏肉のトマトソース 花野菜サラダ	牛乳 鶏肉	ソトフワソ 油 三温糖 ソトフワソ レッツ 大豆クリーム	玉ねぎ 人参 枝豆 トマト にんにく パセリ ブロッコリー カリフラワー	663	28.3	
19木	牛乳	ごはん フォーと野菜のスープ 春巻き ガパオ風ライスの具	牛乳 鶏肉 春巻き	ごはん 米粉麺 油 三温糖	人参 玉ねぎ キャベツ チンゲンサイ にんにく しょうが ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ	685	24.6	
20金	牛乳	ごはん キムチ玉子スープ さばの香味焼き もやしナムル	牛乳 豚肉 卵 さば	ごはん 片栗粉 三温糖 ごま 油 レッツ	人参 玉ねぎ キャベツ にんにく ほうれん草 もやし 白菜キムチ	614	27.5	
24火	牛乳	ごはん 春雨スープ えびしゅうまい② 麻婆豆腐	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 えびしゅうまい	ごはん 春雨 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 玉ねぎ コーン ねぎ エリンギ しょうが にら にんにく たけのこ 干しいたけ	578	19.5	
25水	牛乳	子供パン 彩り団子のスープ フィッシュフライ (外別ソース) コールスローサラダ	牛乳 彩り団子 たらフライ	子供パン 油 フィッシュフライ ソトフワソ 外別ソース	人参 玉ねぎ 小松菜 コーン キャベツ	590	23.6	
26木	牛乳	ごはん 大根とあさりのみそ汁 鶏肉のねぎ塩焼 三色サラダ	牛乳 あさり 油揚げ みそ 鶏肉	ごはん ごま油 中華 レッツ	人参 大根 ほうれん草 ねぎ しょうが にんにく 小松菜 キャベツ	602	26.1	
27金	牛乳	ごはん すまし汁 五目玉子焼き なすのみそ炒め	牛乳 かまぼこ わかめ 豚肉 みそ 五目玉子焼き	ごはん 油 三温糖	人参 えのき ほうれん草 しょうが 玉ねぎ なす ピーマン	579	24.2	
30月	牛乳	ごまみそラーメン ウイナードッグ カラフルサラダ	牛乳 豚肉 みそ ウイナー	中華麺 ごま油 ごま 油 レッツ 油 塩 レッツ	しょうが にんにく 人参 もやし コーン ねぎ にら キャベツ ほうれん草 赤パプリカ 黄パプリカ	688	28.2	
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 21回						平均摂取量	644	26.0
太字: 本庄または上里産です						摂取基準	650	21g~ 32.5g

8・9月給食だより②

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。

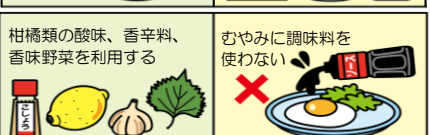
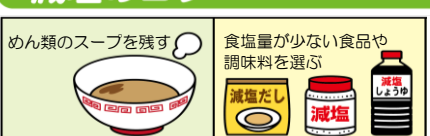
★減塩を意識しましょう

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないよう気をつけましょう。

野菜をとるコツ



減塩のコツ



栄養相談日

日時 9月25日(水)
午後1:30
~4:00まで

場所 本庄上里
学校給食センター
☎0495(24)
2621